

Pakruojo Žemynos progimnazija

P. Mašiotų 45, Pakruojis, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7-10 m.

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis (2026-01-05)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis)	1-3/37ATGPVg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	Nr. B34.1	100.00	25.05	22.01	7.79	329
Perlinis kuskusas (augalinis)	Nr. 3-3/9ATPcPVVg 10N	100.00	3.31	20.44	20.42	279
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Konservuoti žirneliai (augalinis)	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85
Vaisiai		220.00	2.2	0.55	30.25	135
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			49.42	60.71	113.2	1197

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba su bulvėmis (tausojantis), (augalinis)	1-3/37ATGPVg 1N	150.00	4.24	1.49	15.05	91
Šviesi kaimiška duona		30.00	2.25	1.89	13.2	79
Tradiciniai jogurtiniai blynėliai	6-6/101V 10N	240.00	21.94	37.8	118.05	900
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		277.00	2.77	0.69	38.09	170
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			37.6	46.27	193.41	1340
Iš viso dienos davinio :			49.42	60.71	113.2	1197
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			37.6	46.27	193.41	1340

1 Savaitė, Antradienis (2026-01-06)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojanti)	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su morkomis	10-8/158 TGP 10N	100.00	12.57	3.92	8.51	120
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Vaisiai		265.00	2.65	0.66	36.44	162
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			40.59	28.98	112.43	873

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojanti)	Nr.B26	150.00	4.14	4.73	12.55	109
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške	Nr. 49	240.00	14.59	17.86	65.03	479
Vaisiai		350.00	3.5	0.88	48.13	214
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			28.63	27.87	134.73	904
Iš viso dienos davinio :			40.59	28.98	112.43	873
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			28.63	27.87	134.73	904

1 Savaitė, Trečiadienis (2026-01-07)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis)	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Šamo filė kepsnys 100 g. (tausojantis)	Nr.B38	100.00	1.71	5.77	7.31	88
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	50.00	0.51	0.1	2.09	11
Vaisiai		185.00	1.85	0.46	25.44	113
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			18.6	27.13	91.55	685

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis, morkomis (augalinis), (tausojantis)	1-3/27AT	150.00	2.53	2.95	14.27	94
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674
Vaisiai		340.00	3.4	0.85	46.75	208
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			47.98	55.62	127.38	1202
Iš viso dienos davinio :			18.6	27.13	91.55	685
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			47.98	55.62	127.38	1202

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-01-08)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	Nr.15	75.00	16.27	10.95	7.16	192
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Iš viso:			42.4	40.35	93.81	908

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Kepti varškėčiai su grietine ir uogomis (tausojantis)	82	260.00	35.71	50.6	35.44	740
Vaisiai		280.00	2.8	0.7	38.5	172
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			52.8	58.79	81.87	1068
Iš viso dienos davinio :			42.4	40.35	93.81	908
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			52.8	58.79	81.87	1068

1 Savaitė, Penktadienis (2026-01-09)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261
Sviesto-grietinės padažas	Nr.B5.1	30.00	0.53	15.7	0.68	146
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		290.00	2.9	0.73	39.88	178
Iš viso:			44.33	48.46	100.58	1016

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/28 AT	150.00	1.28	2.9	8.13	64
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646
Šaldytos avietės		40.00	0.36	0.16	3.88	18
Vaisiai		325.00	3.25	0.81	44.69	199
Iš viso:			37.05	52.74	102.41	1033
Iš viso dienos davinio :			44.33	48.46	100.58	1016
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			37.05	52.74	102.41	1033

2 Savaitė, Pirmadienis (2026-01-12)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu (tausojantis)	11-7/139T 1N	200.00	20.3	10.42	17.76	246
Virti lęšiai (augalinis)	Nr. GR-119	100.00	12.32	0.53	27.01	162
Virti brokoliai (augalinis), (tausojantis)	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	50.00	0.51	0.1	2.09	11
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Iš viso:			48.74	26.21	120.72	914

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis), (augalinis)	1-3/29TV 1N	150.00	1.55	2.81	12.6	82
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Mieliniai blynai	Nr.B72	240.00	23.48	28.91	124.53	852
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		240.00	2.4	0.6	33	147
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			36.83	39.24	196.75	1287
Iš viso dienos davinio :			48.74	26.21	120.72	914
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			36.83	39.24	196.75	1287

2 Savaitė, Antradienis (2026-01-13)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)	10-5/ 100T	120.00	26.51	8.8	3.86	201
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Pekino salotos su ridikėliais ir agurkais (augalinis)	Nr. S-57	100.00	3.03	8.09	10.5	127
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		190.00	1.9	0.48	26.13	116
Iš viso:			39.14	30.89	66.28	700

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Virtų bulvių - varškės kukuliai (tausojantis)	Nr.B57	200.00	12.97	16.37	43.17	372
Grietinė, 30 % riebumo		50.00	1.2	15	1.55	146
Vaisiai		350.00	3.5	0.88	48.13	214
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			35.12	46.74	112.15	1010
Iš viso dienos davinio :			39.14	30.89	66.28	700
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			35.12	46.74	112.15	1010

2 Savaitė, Trečiadienis (2026-01-14)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Kiaulienos sprandinės troškiny su ryžiais (tausojantis)	Nr. M-3	200.00	24.31	45.11	20.16	584
Marinuoti agurkai (augalinis)	Nr. S-38	100.00	1.02	0	7.14	33
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	50.00	0.51	0.1	2.09	11
Vaisiai		285.00	2.85	0.71	39.19	175
Iš viso:			32.58	50.27	81.17	907

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	200.00	24.3	38.62	23.42	538
Grietinė	Nr.17	40.00	0.96	12	1.24	117
Šaldytos avietės		30.00	0.27	0.12	2.91	14
Vaisiai		300.00	3	0.75	41.25	184
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			37.82	60.04	81.73	1019
Iš viso dienos davinio :			32.58	50.27	81.17	907
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			37.82	60.04	81.73	1019

2 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-01-15)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis)	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Traški vištienos filė su sezamo plutele	10-8/164TGP 10N	100.00	33.08	15.28	9.16	306
Kuskusas (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcVVg 10N	100.00	0.19	2.87	33.4	160
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	66.00	0.54	0.13	1.55	10
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			44.03	30.51	96.36	836

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (tausojantis), (augalinis)	1-3/35 AT	150.00	4.31	3.76	14.71	110
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	4-3/6TGV 1N	240.00	13.5	27.46	59.42	539
Vaisiai		225.00	2.25	0.56	30.94	138
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			29.46	38.7	131.69	993
Iš viso dienos davinio :			44.03	30.51	96.36	836
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			29.46	38.7	131.69	993

2 Savaitė, Penktadienis (2026-01-16)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101
Šviesi kaimiška duona		30.00	2.25	1.89	13.2	79
Lašišos kepsnys 100gr. (tausojantis)	Nr. B38	100.00	22.3	24.54	4.08	326
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Vaisiai		225.00	2.25	0.56	30.94	138
Iš viso:			33.91	41.28	87.29	856

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. B16	150.00	3.51	3.16	14.55	101
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	Nr. 82	360.00	47.67	39.81	71.66	836
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Iš viso:			67.13	54.43	134.01	1294
Iš viso dienos davinio :			33.91	41.28	87.29	856
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			67.13	54.43	134.01	1294

3 Savaitė, Pirmadienis (2026-01-19)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Troškinta veršienos kumpinė su padažu (tausojantis)	Nr.B1.3	100.00	7.23	11	6.52	154
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	118.00	1.56	10.97	7.04	133
Iš viso:			16.27	32.53	61.34	603

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/32ATGPVVg 1N	150.00	1.7	3.98	8.82	78
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Bulvių ir cukinijų kugelis su sviesto-grietinės padažu	4-8/163GV 10N	240.00	7.05	28.91	31.73	415
Vaisiai		350.00	3.5	0.88	48.13	214
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			16.25	36.49	114.98	853
Iš viso dienos davinio :			16.27	32.53	61.34	603
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			16.25	36.49	114.98	853

3 Savaitė, Antradienis (2026-01-20)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	Nr.11	160.00	23.13	42.21	11.72	519
Birūs ryžiai su ciberžole (augalinis)	3-3/12ATGPcPVVg 10N	100.00	2.28	1.83	18.55	100
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	100.00	0.82	0.2	2.35	14
Vaisiai		200.00	2	0.5	27.5	123
Iš viso:			33.44	58.39	78.68	974

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojanti)	Nr. B27	150.00	3.89	4.35	12.59	105
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837
Vaisiai		123.00	1.23	0.31	16.91	75
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			41.56	67.3	71.41	1058
Iš viso dienos davinio :			33.44	58.39	78.68	974
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			41.56	67.3	71.41	1058

3 Savaitė, Trečiadienis (2026-01-21)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	4.65	3.17	6.4	73
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Šamo filė kepsnys 100 g. (tausojantis)	Nr.B38	100.00	1.71	5.77	7.31	88
Avižinių kruopų košė su sviestu (augalinis, tausojantis)	3-3/10TPcV 10N	100.00	5.55	5.89	23.87	171
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis)	Nr. S-16	100.00	1.91	5.75	11.24	104
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	110.00	1.12	0.22	4.6	25
Vaisiai		250.00	2.5	0.63	34.38	153
Iš viso:			20.44	23.95	105.4	719

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vištienos filė frikadelių sriuba (augalinis), (tausojantis)	Nr. 1-3/31TG 10N	150.00	4.65	3.17	6.4	73
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis)		290.00	21.35	17.13	85.84	583
Vaisiai		190.00	1.9	0.48	26.13	116
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			31.9	23.5	144.67	918
Iš viso dienos davinio :			20.44	23.95	105.4	719
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			31.9	23.5	144.67	918

3 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-01-22)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis), (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	Nr. B31	100.00	17.45	12.34	2.12	189
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Kopūstų, morkų ir paprikų salotos (augalinis)	2-1/1AGPVVg 10N	100.00	1.34	3.05	7.58	63
Konservuoti žirneliai (augalinis)	Nr. S-41	138.00	6.76	0.28	21.8	117
Vaisiai		320.00	3.2	0.8	44	196
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			41.26	30.79	120.31	923

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su pupelėmis ir bulguru (augalinis), (tausojantis)	1-3/28ATPVVg 1N	150.00	2.08	1.57	10.88	66
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	Nr. 82	240.00	31.78	26.54	47.77	557
Vaisiai		215.00	2.15	0.54	29.56	132
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			40.01	31.37	114.51	900
Iš viso dienos davinio :			41.26	30.79	120.31	923
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			40.01	31.37	114.51	900

3 Savaitė, Penktadienis (2026-01-23)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Pieniškos dešrelės	Nr. B36	195.00	11.74	43.44	10.44	480
Veganiška perlinių kruopų košė (augalinis), (tausojantis)	3-3/14ATPcPVVg 10N	100.00	2.78	4.06	21.36	133
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	70.00	0.71	0.14	2.93	16
Jogurtas su uogomis ar vaisiais 125gr.		125.00	3.5	3.13	7.5	72
Vaisiai		325.00	3.25	0.81	44.69	199
Iš viso:			27.69	66.27	120.62	1190

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/39AT	150.00	1.39	2.87	10.13	72
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646
Jogurtas su uogomis ar vaisiais 125 gr.		125.00	3.5	3.13	7.5	72
Vaisiai		310.00	3.1	0.78	42.63	190
Iš viso:			40.15	55.65	105.97	1085
Iš viso dienos davinio :			27.69	66.27	120.62	1190
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			40.15	55.65	105.97	1085

4 Savaitė, Pirmadienis (2026-01-26)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Orkaitėje kepti kalakutienos maltinukai su morkomis	10-8/158 TGP 10N	100.00	12.57	3.92	8.51	120
Sviesto-grietinės padažas	Nr.B5.1	30.00	0.53	15.7	0.68	146
Biri grikių kruopų košė (augalinis)	3-3/6ATGPPcVgV 10N	100.00	5.92	15.11	32.57	290
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		180.00	1.8	0.45	24.75	110
Sūrio lazdelės		20.00	5.4	4.2	0.32	61
Iš viso:			40.45	54.69	102.19	1063

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos filė gabaliukais (augalinis), (tausojantis)	1-3/23T 10N	150.00	8.89	3.29	7.61	96
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Pilno grūdo makaronai su sūriu ir pomidoru padažu (augalinis)		290.00	21.35	17.13	85.84	583
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Vaisiai		255.00	2.55	0.64	35.06	156
Iš viso:			48.59	30.78	159.81	1111
Iš viso dienos davinio :			40.45	54.69	102.19	1063
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			48.59	30.78	159.81	1111

4 Savaitė, Antradienis (2026-01-27)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojanti)	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92
Troškinta kiaulienos kumpinė su padažu (tausojantis)	Nr.B1	100.00	19.93	15.56	6.52	246
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Šviežių kopūstų ir morkų salotos (augalinis)	Nr.2-1/19A	100.00	1.32	9.3	5.97	113
Švieži agurkai (augalinis)	Nr. S-36	50.00	0.41	0.1	1.18	7
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Varškės sūrelis "Magija"		100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			42.56	43.4	90.58	923

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (tausojanti)	1-3/32T	150.00	3.32	4.52	9.39	92
Tradicinis varškės apkepas (tausojantis)	7-8/170TV 1N	240.00	29.16	46.35	28.11	646
Vaisiai		135.00	1.35	0.34	18.56	83
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Iš viso:			34.83	51.41	64.76	861
Iš viso dienos davinio :			42.56	43.4	90.58	923
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			34.83	51.41	64.76	861

4 Savaitė, Trečiadienis (2026-01-28)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	Nr. B34	100.00	32.25	11.08	8.13	261
Sviesto-grietinės padažas	Nr.B5.1	30.00	0.53	15.7	0.68	146
Virtas bulguras (augalinis), (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	100.00	6.29	2.97	32.91	184
Virti brokoliai (augalinis), (tausojantis)	2-3/ATGPcPVVg 10N	100.00	2.91	4.94	5.53	78
Vaisiai		315.00	3.15	0.79	43.31	193
Iš viso:			53.01	45.43	134.65	1160

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis), (augalinis)	1-3/26 AT	150.00	4.88	7.43	26.49	192
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Kepti varškėčiai su padažu	Nr. 83	240.00	35.44	62.44	33.21	837
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Vaisiai		195.00	1.95	0.49	26.81	119
Iš viso:			56.07	81.28	104.75	1375
Iš viso dienos davinio :			53.01	45.43	134.65	1160
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			56.07	81.28	104.75	1375

4 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-01-29)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Pieniškos dešrelės	Nr. B36	130.00	7.83	28.96	6.96	320
Bulvių košė (augalinis), (tausojuantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Troškintos daržovės (asorti)	Nr. 12	100.00	2.15	5.91	4.16	78
Švieži pomidorai (augalinis)	Nr. S-37	100.00	1.02	0.2	4.18	23
Vaisiai		345.00	3.45	0.86	47.44	211
Iš viso:			21.13	49.25	84.35	865

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietuviški šaltibarščiai (augalinis)	1-1/16V 1N	150.00	4.65	7.29	5.6	107
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru	Nr. B52	240.00	14.19	27.84	53.03	519
Traškios morkytės		100.00	1	0.2	8.7	41
Vaisiai		290.00	2.9	0.73	39.88	178
Iš viso:			22.74	36.06	107.21	844
Iš viso dienos davinio :			21.13	49.25	84.35	865
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			22.74	36.06	107.21	844

4 Savaitė, Penktadienis (2026-01-30)

Pietūs 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis)	1-3/26T 10N	150.00	7.46	2	4.89	67
Šviesi kaimiška duona		40.00	3	2.52	17.6	105
Šamo maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu (tausojantis)	9-8/170T 1N	100.00	3.59	14.95	5.27	170
Bulvių košė (augalinis), (tausojantis)	4-3/1TGV 10N	100.00	2.03	6.03	16.01	126
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	Nr. S-11	100.00	1.34	5.07	10.08	91
Konservuoti žirneliai (augalinis)	Nr. S-41	100.00	4.9	0.2	15.8	85
Vaisiai		275.00	2.75	0.69	37.81	168
Iš viso:			25.07	31.46	107.46	813

Pietūs (II) 10:20 - 13:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plėšytos kalakutienos sriuba su perliniu kuskusu (tausojantis), (augalinis)	1-3/26T 10N	150.00	7.46	2	4.89	67
Šviesi kaimiška duona		50.00	3.75	3.15	22	131
Tradiciniai virti varškėčiai su grietinėlės ir sviesto padažu (tausojantis)	7-3/61TV 1N	240.00	28.25	40.9	48.12	674
Sūrio lazdelės		40.00	10.8	8.4	0.64	121
Vaisiai		145.00	1.45	0.36	19.94	89
Iš viso:			51.71	54.81	95.59	1082
Iš viso dienos davinio :			25.07	31.46	107.46	813
Iš viso dienos davinio (Pietūs 2):			51.71	54.81	95.59	1082